



1月の献立表



今月の目標：給食に携わる人たちに感謝しよう

日曜	献立名		材料						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9火	ご飯 牛乳	ポークシューマイ 春雨のあえもの みそ野菜スープ	ポークシューマイ 豚肉 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ	きゅうり コーン 生姜 もやし にんにく キャベツ 玉ねぎ	ご飯 春雨 砂糖	ごま油 米油	778 27.1 20.2	
10水	ご飯 牛乳 だいたいムース	さばの銀紙焼き 切り干し大根の甘酢あえ 七草汁	さばの銀紙焼き 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 かぶ(葉) せり	切り干し大根 大根 キャベツ 白菜 かぶ(根) しめじ	ご飯 砂糖 でんぷん だいたいムース		807 35.0 18.4	正月献立
11木	コッペパン ^乳 牛乳	コーンコロケ マカロニサラダ ミネストローネ	ベーコン	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー トマト	コーンコロケ セロリ 枝豆 玉ねぎ レモン にんにく	コッペパン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ ^卵 ^乳 米油	929 27.0 35.2	
12金	ご飯 牛乳 しそひじき	鶏肉のゆず塩麹焼き 小松菜のコーンあえ 豚汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 しそひじき	人参 小松菜	ゆず コーン もやし 生姜 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 さつまいも こんにゃく		838 38.9 20.5	ひみの日献立
15月	ご飯 牛乳	プルコギ 三色ナムル 豆腐チゲスープ	豚肉 ウインナー 豆腐 みそ	牛乳	人参 なら ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 大根 しめじ もやし 白菜 えのきたけ 白菜キムチ	ご飯 砂糖	米油 ごま ごま油	827 35.6 26.0	
16火	こぎつねご飯 牛乳	さけの甘みそかけ 糸寒天のごま酢あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ さけ みそ	牛乳 わかめ	人参	生姜 枝豆 キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	755 36.7 19.0	
17水	ご飯 牛乳 アセロラゼリー	鶏肉のからあげ キャベツの生姜醤油あえ 卵とコーンのスープ ^卵	鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参	にんにく キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ しめじ コーン	ご飯 でんぷん アセロラゼリー	米油	893 36.7 26.6	
18木	コッペパン ^乳 牛乳	ソーセージステーキ フルーツヨーグルトあえ ^{乳・種} ポトフ	ソーセージステーキ ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参	パイン 黄桃 バナナ 玉ねぎ キャベツ ナタデココ	コッペパン じゃがいも		864 33.4 25.8	
19金	麦ご飯 牛乳	きびなごのかりかり揚げ 海藻サラダ ハヤシルウ	きびなごのかりかり揚げ 豚肉	牛乳 海藻	ブロッコリー 人参 トマト	もやし にんにく 玉ねぎ しめじ グリーンピース	麦ご飯 じゃがいも	米油 牛脂	931 31.2 29.6	
22月	わかめご飯 牛乳	たれ付き肉団子 アーモンドあえ ^種 五目汁	肉団子 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ 干しいたけ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 里いも	アーモンド	859 33.4 26.5	
23火	ご飯 牛乳	卵のベーコン巻き ^{卵・乳} ゆかりもやし すき焼き煮	卵のベーコン巻き 豚肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	もやし しそ粉 白菜 たけのこ 干しいたけ ねぎ	ご飯 こんにゃく ふ 砂糖	ごま	798 32.9 25.3	

1/24~30は、全国学校給食週間です。今年度の献立テーマは「YOUは、どこから来たの? ~ALTの出身地について知ろう~」

24水	ご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	ふくらぎのたつた揚げ 小松菜のごまあえ さつまいものみそ汁	ふくらぎ 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	生姜 もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 でんぷん さつまいも	ごま 米油	945 36.8 28.6	学校給食週間(氷見)
25木	コッペパン ^乳 牛乳	スラッピージョー ガーデンサラダ チキンヌードルスープ	豚肉 レンズ豆 チキンボール	牛乳	ピーマン 人参 赤パプリカ パズル パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり セロリ	コッペパン 砂糖 パン粉 スパゲティ	マヨネーズ ^卵 ^乳 米油	873 33.9 33.6	学校給食週間(アメリカ中西部)
26金	ご飯 牛乳	フライドチキン ^{卵・乳} ケイジャンポテト ガンボスープ	鶏肉 卵 ウインナー	牛乳	トマト 赤パプリカ オクラ	玉ねぎ にんにく セロリ 黄パプリカ	ご飯 小麦粉 ポテト	米油 オリーブ油 豆乳クリーム	920 34.7 30.2	学校給食週間(アメリカ南部)
29月	ご飯 牛乳 オレンジ	マヒマヒのマヨネーズ焼き コールスローサラダ ポークビーンズスープ	マヒマヒ(しら) 豚肉 ミックスビーンズ	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン オレンジ	ご飯 じゃがいも 三温糖	マヨネーズ ^卵 ^乳 コーンクリーム ^卵	874 36.1 23.9	学校給食週間(アメリカ西部)
30火	ご飯 牛乳	ハンバーグのグレービーソースかけ チャカラカ ポイキーコース ^乳	ハンバーグ 牛肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 豆乳バター 米油	953 32.5 31.4	学校給食週間(南アフリカ)
31水	ご飯 牛乳	春巻き もやしとひじきのナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 ひじき	人参 なら	きゅうり もやし にんにく 生姜 たけのこ 春巻き 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま油 ごま	902 33.1 28.7	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・卵(魚卵を除く) 乳・乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類

